چگونه همیشه حال خوب داشته باشیم؟



نویسنده: آکادمی مجازی باور مثبت

در کتاب چگونه همیشه حال خوب داشته باشیم مباحث زیر رو باهم بررسی می‌کنیم:

- ✓ حال خوب رو چطور میشه بدست آورد؟
- ✓ آیا حال خوب اکتسابیه؟
- ✓ چگونه میشه حال خوب خودمون رو همواره حفظ کنیم؟
- ✓ حال خوب رو در کنار کیا میتونی تجربه کنی؟
- ✓ کنترل ذهن یکی از ابزارای مهم احساس خوب داشتنه
- ✓ برای داشتن احساس خوب به چه نکاتی نیاز داریم؟
- ✓ احساس خوب و بد در زندگی ما چه نقشی داره؟
- ✓ احساس خوب و بد غریزیه یا اکتسابیه؟
- ✓ احساس خوب در گرو سپاسگزاری



حال خوب رو چطور میشه بدست آورد؟

تعریف حال خوب داشتن خیلی مهمه حال خوب یعنی از زندگیت لذت ببری و هر روز بیشتر به خواسته هات برسی و در زندگیت داشته باشیش و هیچ چیزی نتونه تورو ناراحت کنه موضوعی که می‌خواهیم به آن بپردازیم راههایی برای داشتن حال خوب من است.

با حال خوب داشتن میشه به همه چی رسید، چون اصلی‌ترین قانون جهان هستی و کائنات هست و با این قانون حال خوب میشه به خواسته و زندگی دلخواهت برسی و لازمه رسیدن به اهداف احساسات خوب داشتنه پس از الان بیایم روی حال خوب داشتن تمرکز کنیم.

تاکنون از خودتون پرسیدید چرا احساس بدی را دارید در حالی که می‌توانید احساس خوبی در زندگی داشته باشید؟ چرا خودمونو درگیر احساسات و حال بد قرار میدیم در صورتی که میشه خیلی راحت تمرکز و توجه رو از روی حال بد برداشت و روی حال خوب گذاشت اما نیازمند آموزش هست.

آیا حال خوب اکتسابیه؟

آیا می دانید که احساس خوب داشتن امری است کاملاً اکتسابی؟ بله درست خوندین اکتسابیه و شما باید انتخاب کنین که انرژی خوب داشته باشید و همه حس و حال خوب و بد دست خودمان است و چیزی نمی‌تواند روی آن تأثیر بگذارد؟ تا زمانی که خودتون نخواید، کسی نمیتونه حالتون رو بد کنه؟ و ما در ادامه اصول حال خوب داشتن رو برای شما عزیزان توضیح میدیم.

شاید برا چند لحظه به صورت ناخوداگاه حالتون بد بشه و ناراحت باشید اما شما میتونید کاری کنید که به حال خوب برگردید و در حال بد و ناراحتی نمونید وقتی ما بتونیم روی خودمون مسلط بشیم خیلی سریع میتونیم به شرایط هموار و ایده آل خودمون برگردیم و دوباره از نقطه جدید با حال خوب شروع کنیم و ادامه بدیم.



چگونه حال خوب رو همواره حفظ کنیم؟

شما همین الان با هر شرایطی که هستید با هر شرایط مالی و معنوی و با هر شرایط عاطفی و کاری تمام چیزی را که می‌تواند از زندگی لذت ببرید را دارید، و اگه روی خودتون شناخت داشته باشید میتونید با کوچیکترین موارد حال دلتون رو شاد نگه دارید و به قول معروف آب توی دلتون تکون نخوره.

دوست عزیزم بدون هیچ وسیله بدون هیچ ابزاری فقط با خندیدن نه تنها حال خودمو بلکه حال جماعتی رو میشه سر کیف آورد و هرکسی با هر مسئله ذهنی و روحی که داره، باهات همراه میشه و این فقط نیازمند ذهنی خلاق هست.

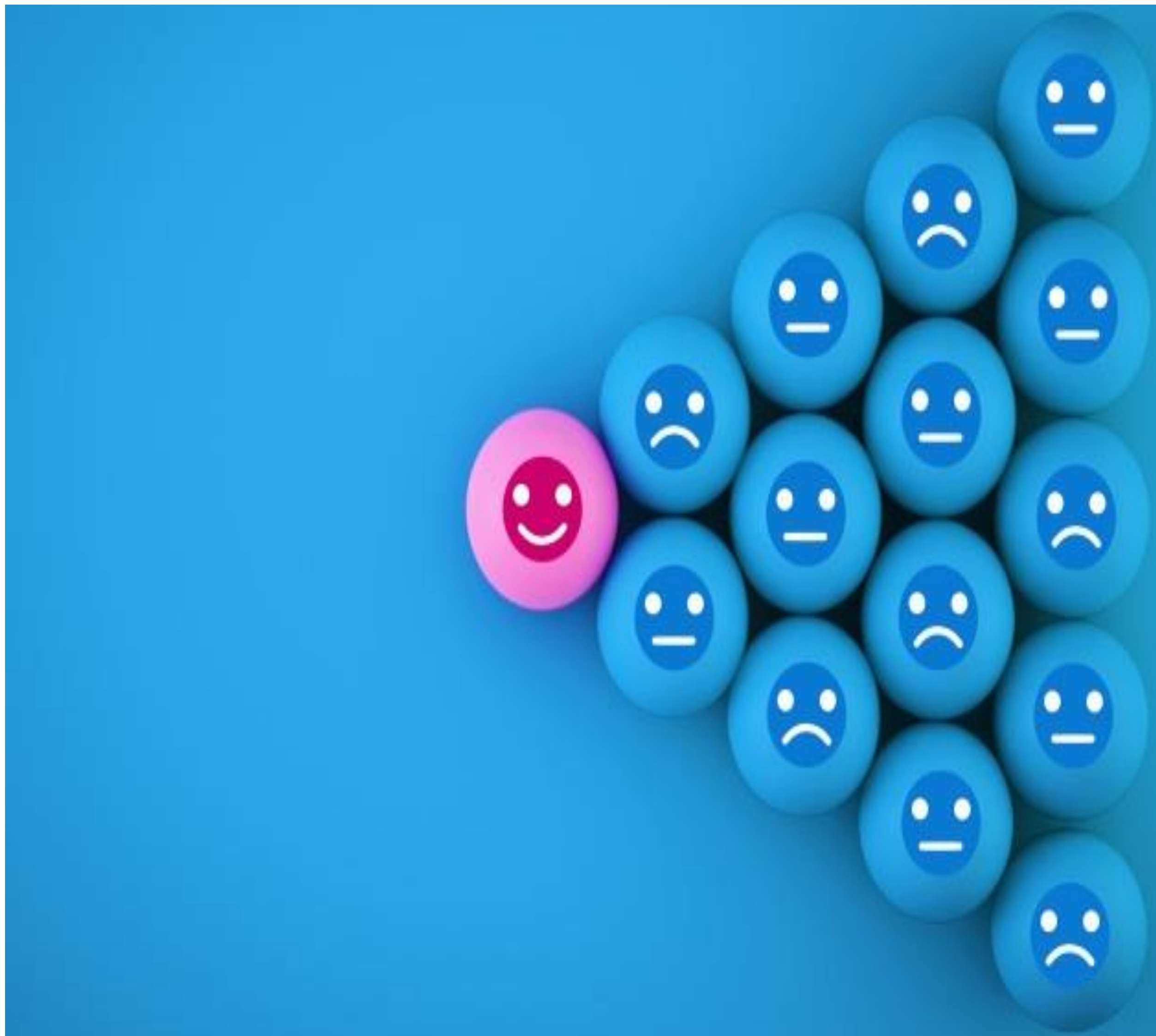
برای داشتن حال خوب چکار کنیم؟

اکثر دوستان از ما این سوال رو می‌پرسند که ما چندتا راهکار داریم که ابتدا عنواناشو لیست می‌کنیم و در ادامه هر عنوان رو کامل برای شما دوست عزیز توضیح میدیم که چطور به صورت عملی ازش استفاده کنید.

- حال خوب داشتن رو انتخاب کنید
- بخاطر داشته هاتون سپاسگزاری کنید
- برای داشتن حال خوب پافشاری کنید
- به خدا ایمان داشته باشید و توکل کنید
- با بچه‌های نوزاد و کودکان بازی کنید
- کنترل ذهن و ورودیهای ذهن
- قرآن بخونید یا گوش بدین

این کتاب چگونه همیشه حال خوب داشته باشیم رو خیلی دوست دارم چون شنیدن اسم حال خوب انرژی خوب رو بهم منتقل میکنه و وقتی ذهنت بدونه داری در مورد حال خوب می‌نویسی، و توجه و تمرکز داری باهات همراه میشه و تموم خاطرات و تجارب و لذت‌های خوبی که ناشی از حال خوب هست رو برات لیست میکنه.

البته این همراهی ذهن مستلزم تمرین و کار کردن روی خودت هستش و باید خودتو بشناسی و آگاهی لازم رو درباره خودت داشته باشی.



حال خوب میتونه با خوندن یه کتابی که دوست دارین بدست بیاد یا با خوندن و شنیدن نوای قرآن یا دیدن یه فیلم سینمایی انگیزشی مثه در جستجوی خوشبختی، یا رفتن به خونه مادربزرگی پدربزرگی یا دیدن محله قدیمی که در اون زندگی کردین یا به هر روشی که خودتون سراغ دارید ... بدست میاد.

چگونه حال خوب رو از دیگران جذب کنیم؟

حال خوب میتونه این باشه که در کنار پدر و مادرت یا همسرت یا دوستات باهم بگین و بخندین و خوش باشین حال خوب میتونه با سپاسگزاری بدست بیاد، حال خوب میتونه با ورزش کردن در رشته که دوست دارین بدست بیاد.

داشتن حال خوب با جزیی ترین مراحل و مباحث زندگی میشه بدست آورد، و همه این مثال‌ها برای اینه که بدونید توی حال خوب موندن زیاد هزینه بر نیست و با صرف توجه و کمی خلاقیت میتونید حال خوب رو به خودتون هدیه بدید.

مثلاً اعضای تیم آکادمی مجازی باور مثبت هروقت شرایطی پیش میاد و کمی از انرژی و حوصلمون کاسته میشه دور هم جمع میشیم و درکنار خوردن یک فنجان قهوه با همدیگه دستاوردها و مباحث موفقیت که بهش علاقه مندیم رو باهم مطرح می‌کنیم

و دوباره انرژی لازم رو برای ادامه مسیر کاریمون کسب می‌کنیم پر نشاطتر و مصمم‌تر و قاطع‌تر به هدفمون می‌نگریم و در راستای رسالتمون قدم بر می‌داریم.

و این روش میتونه برای هرکسی و هر گروهی و تیمی اختصاصی باشه و مهم اینه که به هر روشی که خودتون سراغ دارید، این احساس خوب رو در کنار حال خوب داشتن به خودتون هدیه بدین و منتظر اتفاقات عالی زندگیتون که ناشی از حال خوب داشتنه باشید.



داشتن حال خوب به چی بستگی داره؟

داشتن حال خوب زندگی به خودت و افکارت و باورات بستگی داره برای اینکه ساعاتی که حال خوب داری بیشتر بشه مطمئناً باید بیشتر رو ذهنت و افکارتو باورات کار کنی، و هر فکری رو به ذهنت راه ندی.

ما همیشه میگیم که شما برای جسمتون و سلامتیتون هر غذایی نمی‌خورید هر ماده غذایی رو با هر کالری میل نمی‌کنید و خیلی سختگیرانه به خونوادتون گوشزد می‌کنید که فلان مورد رو رعایت کنن و به سلیقه شما احترام بزارن،

و غذایی که باب میلتون هست رو با اون کیفیتی که دوست دارید برای شما طبخ کنن اما هیچوقت نشده که روی ورودی‌های ذهنمون این فیلترارو قرار بدیم چرا ما روی چیزایی که می‌بینیم و می‌شنویم کنترلی نداریم؟

واکنشی از خودمون نشون نمیدیم؟ واقعاً چرا؟ چرا برای خوردن یک بستنی به فلان مغازه خاص مراجعه می‌کنید؟ یا برای غذای مورد علاقتون به فلان رستوران و فلان فست فود مراجعه می‌کنید؟ اما برای داشتن حال خوب با افرادی که می‌شناسید مراجعه نمی‌کنید؟

چگونه کنترل ذهن داشته باشیم؟

کنترل ذهن یکی از ابزارای مهم حال خوب داشته هرکدوم از ما مواردی رو سراغ داریم که طرف خودش میدونه افراد دور ورش انسان‌های نرمالی نیستن و همواره انرژی منفی و احساس بد رو بهش تزریق میکنن، اما بدلایلی که فقط خود شخص که شاید کمبود عزت نفس و اعتماد به

نفس ترسیدن یا هزاران حرف و حدیث دیگه خودشو درون محیط احاطه میکنه.

هر شخصی روی ورودی هاش هیچ کنترل و عکس العملی از خودش نشون نمی‌ده و آخر شب که به خونه بر میگرده میگه نمیدونم چرا سرم درد میکنه اعصابم خورده حوصله ندارم و خیلی موارد دیگه که شاید ندونی چرا! اما من میخوام بهت بگم تو خودتم میدونی چرایی این قضیه رو ولی با خودت رو راست نیستی.



دوست عزیز تموم حال خوب و احوال خوب ما نیازمند محافظت و کنترل هست مثل یک باغچه نقلی‌تر و تمییز که وقتی می‌بینیش حالت خوب میشه، اما نکته که وجود داره اون باغبون اون باغچه رو با اون ترو تمییزی نگه داشته است،

پس برای داشتن باغچه افکار و حال خوب باید باغبون خوبی باشیم و به باورامون همیشه مراجعه کنیم و باورایی که حس و حال بد رو به ما هدیه میدن، از خودمون دور کنیم و باورای مثبت و سازنده رو جایگزین باورای غلطمون کنیم.

حال خوب این روزهای من بخاطر اینه که من کنترل ذهن رو بلدم به خوبی ذهنمو کنترل می‌کنم چون کنترل ذهن مهم‌ترین کاری است که هر انسانی باید بلد باشه مهم نیست چه دین و آیین و مذهبی داری،

مهم نیست توی چه وضعیت و شرایطی الان قرار داری از الان شروع کن و کنترل ذهن رو یاد بگیر اگه بلد نیستی چطور این کار رو انجام بدی میتونی بری دنبال یادگیری مهارتهای کنترل ذهن و خودتو بهبود بدی.

نکات لازم برای داشتن حال خوب

هر کسی رو به جمع دوستانت راه ندی چون تأثیر پذیری افکار دیگران در ما خیلی زیاده، و تعداد کمی میتونن مسلط باشن به خودشون البته هرکسی که روی خودش کار کنه در نهایت به این قدرت میرسه که هیچ کسی نمیتونه تحت تاثیرش قرار بگیره.

برای اینکه درین مسیر قرار بگیریم از خدای خودمون بخوایم که مارو درین مسیر قرار بده.

چگونه همیشه حال خوب داشته باشیم؟

همواره احساس خوب همراه با حال خوب داشته باشیم و این نیازمند توکل بر خدای یکتا و بی همتاست و در گام بعدی انتخاب کنیم که همواره حال خوب داشته باشیم.



یه روز از رامبد جوان(کارگردان برنامه خندوانه) پرسیدن تو چیکار می‌کنی برای اینکه همیشه می‌خندی و انرژی داری؟ گفت من انتخاب کردم حالم خوب باشه و حال خوب این روزام بخاطر تصمیمی هست که گرفتم که همواره شاد باشم و بخندم و از زندگیم لذت ببرم.

نتیجه ایمان به خدا حال خوب داشتنه

دوست من با هر شرایط بدی که داری و ناراضی هستی به خدای خودت ایمان داشته باش خدایی که یونس رو در زیر آب، یوسف رو در زیر زمین و نوح رو بر روی آب و محمد رو در غار از گزند مسائل و رخدادای ناگوار حفظ کرد.

همون خدا تورو در تموم مسیر زندگی از گزند مسائل و مشکلات حفظ خواهد کرد و تیم آکادمی مجازی باور مثبت به داشتن همچین خدایی همیشه به خودش بالیده و می‌بالد و همواره ازین نیرو در درون خودش برای غلبه برا مسائل پیش رو در زندگی استفاده میکنه.

خدایی که ارباب تموم مخلوقات جهان هست خدایی که تموم ملکوت تحت اختیار کامل و گوش به فرمان او هستن و در سوره الرحمان به زیبایی میگه که خورشید و ماه رو حساب کتابه گردششون، تموم ستارگان و سیاره‌ها و مشتقاتشون در حال ستایش و سجده او هستن

و آسمون رو رفعت و بزرگی و بسط داده و روی حساب و میزان و ترازو قرار داده، ماهم بدونیم که همون خدایی که این همه نعمت رو مسخر ما کرده قدرشناسش باشیم و هر صبحگاه و هر شامگاه به درگاهش سجده شکر بجا بیاریم،

و به خودمون ببالیم برای داشتن همچین خدایی، خدایی که آسمون با این همه وسعت رو برای ما بنا کرده و ستونی درون قرار نداده چقد مهندسی زیبایی برای خلق، آسمون انجام داده آسمونی که شبهاشو دوست داری زل بزنی به ستاره هاش!

مهتابی که مثه آباژور تموم تاریکیارو روشن کرده و خیلی زیبایی خاصی همراه با آرامش رو به ما انسان‌ها هدیه میده چقد این جملات به انسان حال خوب رو هدیه میده و بسیار موارد بیشتر ازین رو میتونید به قرآن کریم مراجعه کنید و ببینید چقد هنرمندانه و با تشبیهات و مثال‌های زیبا این موارد رو بیان میکنه.



برای داشتن حال خوب قرآن بخونید

خیلی جملات و ادبیات خاصی داره قرآن کریم و تنها کتابی هست که هیچ وقت از خوندن و شنیدن آیاتش سیر نمیشم چقد زیباست چقد پر مفهوم چقد ساده چقد روان، چقد حکیمانه خداوند با انسان صحبت میکنه،

بازم خدارو سپاسگزارم که خدایی با این همه زیبایی و بخشش و مهربونی دارم و هرموقعه بخوام بدون هیچ نوبت و وقت قبلی، میتونم به ملاقاتش برم و باهاش خلوت کنم و حال خوبی که بهم هدیه میده این ارتباط رو به جرئت میشه گفت که،

هیچ کسی حتی پدر و مادر برادر و خواهر اقوام آشنایان به ما نخواهند داد با تلاش و تمرکز بیشتر و قراردادن خود در محیط شاد و افراد مثبت اندیش شما هم حالتون خوب میشه و همیشه احساس عالی دارین و باید همیشه روی خودتون کار کنین.

داشتن حال خوب مستلزم فیلتر هستش و روی زندگیتون فیلتر بگذارین روی دوستاتون روی رفت و آمد های خونوادگیتون روی اشناهاتون رو همسایه هاتون و یا همکاراتون، در کل با هرکسی که احساس خوب به شما نمی‌ده زیاد نشست برخاست نکنین.

برای داشتن حال خوب پافشاری کنید

روی داشتن حال خوب پافشاری کنین و خودتونو در محاصره افراد شاد و موفق و ثروتمند قرار بدین با این کار هم حال خوب و هم ثروت و هم اعتماد به نفستون رو بالا میبرین بعضی از افراد هستند که می گویند ما در زندگی چیزی را نداریم که بخواهیم از آن لذت ببریم همین لحظه شما

می‌توانید بنویسید که چه چیزهایی در زندگیتان هست، که اگر ان را از شما بگیرند زندگیتان از چیزی که الان هست بدتر خواهد شد و احساس بدتری خواهید داشت؟ تمام چیزهایی که می‌نویسید چیزهایی است که با داشتن آن و توجه به آن احساس خوب رو داشته باشید، چیزی‌هایی که شما دارید پس احساس خوب در زندگی باعث اتفاقات خوب می‌شود.



یادتان باشد که موفقیت، ثروت، ایده و نوآوری زمانی می‌آیند که ما احساس خوب رو داشته باشیم وقتی احساس بدی داشته باشید اتفاق خوبی برای شما نمی‌افتد.

پس حس خوبی همیشه داشته باشید و از هر چیزی که در زندگیتان دارید لذت ببرید لذت‌هایی که ما الان داریم آرزو و حسرت خیلی‌ها است،

پس قدر داشته‌هایمان را بدانیم و احساس خوبی را در تمام مراحل زندگی داشته باشیم و یادمان باشد که عمر و گذر زمان همیشگی هست، و مسائل و چالش‌ها همیشگی است و این احساس و نوع دیدگاه شما به آن مسئله آینده شما را تعیین می‌کند.

نعمت‌های خداوند رو ببینید

ما انسان‌ها موجوداتی هستیم که اختیار و انتخاب داریم و میتونیم تموم جنبه‌های درونی و بیرونی زندگیمون رو انتخاب کنیم و یکی از این موارد همین حال خوبیه که داریم

اما شاید این موضوع پیش بیاد که الآن برای داشتن حال خوب بایستی چیکار کرد؟

برای اینکه بتونیم حس و حال خوبی رو در زندگی تجربه کنیم یکی دیگه از کارهایی که میشه کرد دیدن نعمت هایه که ما در زندگی داریم هر نعمتی رو که ما در زندگی داریم دلیل بر این نمیشه که بقیه انسان‌ها هم این نعمت هارو داشته باشن،

در واقع هرکسی در زندگی یکسری نعمت‌ها داره که احتمالاً بقیه افراد از داشتن اون محروم هستن برای مثال همین سلامتی که ما داریم و خیلی ساده از کنارش رد میشیم افرادی هستن که برای داشتن همین سلامتی که ما داریم حاضر هستن همه چیزشونو بدن تا سلامتی مارو داشته باشن

اما ما خیلی راحت از کنار اونا رد میشیم و اگه ما بیایم این نعمت‌ها رو در زندگیمون ببینیم اونوقت میتونیم با دیدن همین نعمت‌ها حس و حال خوبی رو تجربه کنیم.

پس برای داشتن حال خوب در زندگی بهتره که ساده از کنار هر نعمتی که دارین چه معنوی و چه مادی راحت رد نشین و با توجه کردن و تمرکز گذاشتن روی این نعمت‌ها زندگیتون رو با حس و حال خوبی ادامه بدید.



با شکرگزاری به حال خوب برسید

همواره بخاطر داشته هاتون سپاسگزاری کنید میخوایم این رو باز تکرار کنم که ما بایستی وقتی نعمتی رو در زندگی می‌بینیم و میخوایم بابت داشتن اون شکرگزاری کنیم.

باید حس حال خوبی رو تجربه بکنیم درواقع احساس کنیم که با داشتن این نعمت زندگی الآن ما زندگی خوبیه و در قدم بعدی با تلاش‌ها و باورهای مثبت و درستی که می‌سازیم میتونیم این زندگی رو بهتر کنیم.

در طول روز ببینید چه احساس خوب دارید و تمرکزتان کجا می‌باشد، احساس و تمرکزتان را روی نکاتی بگذارید که از زندگیتان لذت ببرید تا اتفاقات خوبی برایتان بیفتد آن وقت مشکلاتتان تبدیل به فرصت‌های زندگیتان می‌شود.

نقش احساس خوب و بد در زندگی

شاید همین نداشتن احساس خوب باعث شده که نتونیم اون احساس خوب واقعی رو در زندگیمون تجربه کنیم در ادامه همیشه در زندگی فعالیت‌های رو داریم که این فعالیت‌ها درنهایت میخواد به این موضوع ختم بشه که احساس خوب رو در زندگی تجربه کنیم.

بازم بذارین اول با چند تا سؤال شروع کنیم، تا حالا از خودتون پرسیدید که چرا احساس بدی رو دارید؟ درحالی‌که میتونید احساس خوبی رو در زندگی تجربه کنید؟ تا حالا از خودتون پرسیدید گه واقعاً در این لحظه میشه حال خوبی رو داشت یا حال بدی رو؟ اصلاً چه چیزی تعیین میکنه که ما حالمون خوب باشه یا حالمون بد باشه؟

احساس خوب و بد، غریزیه یا اکتسابی؟

می‌دونستی احساس خوب داشتن کاملاً اکتسابیِ و همه حال خوب و حال بد دست خودمونه و هیچ‌کس و هیچ‌چیز نمیتونه روش تأثیر بذاره، شما همین الان همین لحظه در هر شرایطی از زندگیت که هستی با هر شرایط مادی و معنوی تموم چیزی که برای داشتن.



حال خوب و حال بد رو لازم داری آمادست، شاید الان بگی نه! اما سؤال چیه: یه تمرین همین لحظه انجام بده.

تمرین: همین حالا همین لحظه چه چیزهایی رو ازت بگیرن حس می‌کنی زندگیت بدتر شده و احساس بدتری در زندگیت تجربه می‌کنی؟ امیدوارم نوشته باشی و بعد ادامه این کتاب رو از سر بگیری تموم چیزهایی که نوشتی اون مواردیِ که با دیدنشون و توجه بهشون میتونی، حس بهتری رو در زندگی تجربه کنی.

ولی خوب چون ما اون موارد رو داریم فکر می‌کنیم که این همیشگیِ و جز بایدهای زندگیمون باید باشه، در صورتی که در واقعیت اینطور نیست اینا جز بایدها نیست اینا نعمت هایه که ما در زندگی داریم و بابت داشتنشون بایستی سپاسگزار باشیم.

احساس خوب در گرو سپاسگزاری

مواردی که داریشون اما نمی‌بینی پس احساس خوب در زندگی باعث اتفاقات خوب میشه و این یکی از بزرگ‌ترین قانون‌ها و رازهای دنیاست، که هرچقدر ما بتونیم این مورد رو بیشتر در زندگیمون حفظ کنیم.

درواقع داریم، اون شرایط رو که هم‌راستا با احساسمون باشه رو با سرعت بیشتری به سمت زندگیمون هدایت می‌کنیم، احساس خوب حالا اون احساس میتونه احساس خوب باش یا احساس بد، که در این کتاب ما میخوایم یاد بگیریم خودمون رو به احساس خوبی در زندگی برسونیم

پس یادت باشه ثروت، استعداد، موفقیت، ایده و ... جایی میان که ما احساس خوبی داشته باشیم. پس تلاش کنیم که دریت مدار بمونیم.

وقتی احساس بدی داریم منتظر اتفاق خوبی نباشیم حال خوب و حال بد خیلی در زندگی روزمره ما مهم هست و تعیین‌کننده نوع و کیفیت زندگی ماست.

پس به این موضوع احساس خوب و احساس بد توجه بیشتری ازین به بعد نشون بدیم و سعی کنیم که بیشتر به این موضوع بها بدیم و خودمونو توی حال خوب نگه داریم.



احساس خوب =اتفاق خوب

پس حستونو خوب نگه دارین و از هر چی که در همین لحظه هست یاد بگیریم لذت ببریم بهشون عشق بدیم و احساس خوب رو به خودمون هدیه بدیم، چون ما لایق بهترین‌ها هستیم و همیشه از لحظه‌لحظهٔ زندگیمون لذت ببریم و خودمونو درحال خوب نگه داریم. لذت‌های که ما الان داریم آرزو و حسرت خیلی‌هاست.

پس قدر داشته هامونو بدونیم و احساس خوب رو در تموم مراحل زندگی داشته باشیم، یادمون باشه عمر و گذر زمان همیشگیِ، پس اون رو طوری بگذرونیم که بتونیم از لحظه‌به‌لحظه زندگیمون به بهترین شکل ممکن لذت ببریم.

چند راهکار ساده برای احساس خوب

برای احساس خوب داشتن نیازی نیست کارهای خاص یا عجیب وغریبی انجام بدیم و خیلی ساده میشه این احساس خوب رو در خودمون ایجاد کنیم.

دیدن فیلم‌هایی که احساس خوبی رو در شما به وجود میاره و یا خاطرات خوبی که شمارو خوشحال میکنه مطالب انگیزشی و مثبت و سعی کنیم، خودتو در محیط مثبت قرار بدی تا این احساس خوب رو بارها و بارها به خودت هدیه بدی.

درسته که حال خوب رو نگه‌داشتن در ابتدا سخت به نظر میرسه اما با تمرین شما به این درجه میرسین که به راحتی کسی نمیتونه حال خوب رو از شما بگیره، و هیچ‌کس و هیچ‌چیز نمیتونه حال خوب شمارو از شما

بگیره شاید مقطعی بتونه اما در سریع‌ترین زمان ممکن شما میتونین احساس خوب خودتونو دوباره بدست بیارین.

میتونین هر از گاهی به کوه یا طبیعت یا جنگل یا کنار رودخونه برید و ساعاتی رو با خودتون خلوت کنید و به چیزای خوب فکر کنین به افراد موفق، به روابط زیبا، به خودت، به خدای خودت، به زیبایی‌های طبیعت و جهان هستی و...برای داشتن حال خوب در طول شبانه روز با بچه‌های خردسال بازی کنید.



سوای هر اتفاقی که افتاده تموم تمرکز خودتون رو، روی اون لحظه که دارین با یه کودک بازی میکنین بزارین و سعی کنین شاد باشین و لذت ببرین.. اگه موقعیت‌های بالا رو نداشتین استراحت کنین و بخوابین و سعی کنین حواستونو و تمرکز خودتونو روی یک موضوع که دوست دارین بزارین.

مثلاً دیدن یه مستند زیبا یا یه آموزش تخصصی که در اون فعالیت دارین یا هر چیز دیگه که خودتون بهتر میدونین استفاده کنین و حال خوب رو به خودتون برگردونین، پس خیلی ساده میشه دید که کارهای خیلی زیادی هست که میتونه احساس خوبی رو در زندگیمون ایجاد کنه.

هرکسی بسته به علایق و سبک زندگی که داره، بایستی این موارد رو رعایت کنه اما نکته مهم این‌که بایستی کارها و عمل‌های ما مثبت باشه و این مورد توجیه نمیکنه که یک نفر دست به هر کاری بزن برای اینکه بتونه درزندگیش احساس بهتری رو تجربه کنه.

بهترین نوع نگاه به احساس خوب

هرکسی در زندگی نگاه متفاوتی به احساس و زندگیش داره اما نگاهی که شاید باعث بشه هرکسی اون رو وارد سبک زندگیش کنه، احساس بهتری تجربه کنه این‌که ما بدونیم، مسائل و چالش‌ها همیشگیِ و در دنیای مادی اینا عادیه.

اما این احساس توئه که آیندتو مشخص میکنه، نوع دیدگاهت به مسئله‌ها و زندگی الانت آیندتو مشخص میکنه.

اما برای اینکه ما بتونیم این رو بهتر از هر زمانی رعایت کنیم و وارد زندگیمون کنیم بدون اینکه بخوایم از کسی تبلیغ کنیم بهتره در طول روز هر لحظه احساس کردیم نیازه این سؤال‌هارو از خودمون بپرسیم در طول روز ببین چه احساسی داری و تمرکزت کجاس؟ پس تمرکزتو روی نقاطی بذار که از زندگیت لذت ببری،



چطور در لحظه باشیم؟

این نقاط نقاطی بوده که از گذشته تا الان اونارو داری و داشتی فقط چون ما از بچگی بهمون یاد ندادن و یاد نگرفتیم که ما در لحظه، با طرز فکرمون انتخاب می‌کنیم تمرکزمون روی چه نقاطی از زندگی باشه، لذت‌های زندگی یا رنج‌های زندگی؟ چرا یاد نگرفتیم؟ چون خانواده و گذشتگان ما

نیز اینو یاد نگرفته بودن و چون تغییری در روند زندگی و مهارت فکر کردنشون ایجاد نکردن تمام اون الگو هارو به ما منتقل کردن

پس ما اگه از این لحظه که فهمیدیم ما با طرز فکر و هدایت این موضوع تعیین‌کننده احساس خوب یا بدمون هستیم اگه هر حسی رو تجربه کنیم، مسئولیت اون حس با خود شخصه و بایستی از این لحظه به بعد مسئولیت احساسمون رو در زندگی به عهده بگیریم و این نیاز به یک درون قدرتمند داره.

و اگه تا ایجاد اومدی و این کتاب رو دنبال کردی پس تو این قدرت رو داری پس همین حالا مهم‌ترین قدم زندگیت در تعیین احساست بردار، و اون این‌که مسئولیت احساست رو در زندگی به عهده بگیری و این مهم‌ترین کاریه که تو برای خودت میتونی انجام بدی.



به قول قرآن ما هر کاری که می‌کنیم به خودمون بر میگرده پس اگه الان یاد گرفتی با یه تغییر کوچیک زاویه دیدت نسبت به زندگی، میتونی حستو بهتر کنی اگه این کارو نکردی تو به خودت ستم می‌کنی و کسی رو نباید مسئول بدونی چرا؟

چون همیشه میشه گفت نبوغ، ایده، خلاقیت در جاییِ که شخص احساس بهتری نسبت به زندگیش داره و یک ذهنیت شاد میتونه این کارهارو برای یک شخص انجام بده نه ذهنیتی که منفی بافه، و حس درونی بدی نسبت به خودش و زندگی داره پس ما یاد گرفتم با سؤال‌ها و پاسخ‌های در ذهنمون میتونیم به احساس بهتری برسیم.

فکر کردن، عزت‌نفس، هدف‌گذاری، احساس خوب و ... همه این‌ها مهارتِ که با تمرین به دست میاد پس ما در این کتاب، با این سؤال‌ها و تمرین‌ها در حال تمرین کردن برای رسیدن به این مهارت‌ها هستیم پس ساده از کنار این موضوعات نگذرید و بهشون پایبند باشید.

نکته شگفت انگیز احساس خوب

نکته مهم دقیقاً اینجاست که بایستی به این سؤال‌ها فکر کنیم و جواب بدیم کسی که بایستی کنترل کننده احساست باشه ماییم و هیچ‌کس دیگه ای، نمیتونه این کار رو برای ما بکنه.

اگه ما سعی نکنیم احساسمون رو کنترل کنیم و اون رو آگاهانه به سمت خوب شدن هدایت کنیم اونوق چه اتفاقی میفته؟

شما در زندگی چه احساسی دارید؟

رسیدن به احساس خوب با تغییر زاویه دید هرکسی کاملاً امکان‌پذیر خواهد بود پس بایستی نگاهمون رو تغییر بدیم، و این تغییر با آموزش دیدن کاملاً امکان‌پذیر خواهد بود و اگه میخواید بدونید دارید به چی توجه می‌کنید نگاهی به زندگیتون بندازید که به چیا سرگرم هستین؟



برای داشتن حال خوب نه گفتن رو یاد بگیرید

خیلی وقت‌ها چون ما نمیتونیم درخواست‌های اطرافیان رو رد کنیم خودمون رو سرزنش می‌کنیم و حس و حال بدی رو به خودمون منتقل می‌کنیم.

پس برای اینکه بتونیم حال خوبی رو تجربه کنیم بایستی نه گفتن رو یاد بگیریم و اگه برای نه گفتن مشکل و مسئله دارین حتماً روی عزت نفس و اعتماد به نفستون کار کنین.

البته اگه میتونین به دوستان و عزیزانتون کمک کنید حتماً اینکارو انجام بدید اما اگه درخواستی داشتن که اون لحظه قادر به انجامش نبودید خیلی راحت بگین که دیگه اون درخواست رو نده یا اینکه بعداً به ادن درخواست رسیدگی میکنین و در زمان دیگه میشه اون درخواست رو قبول کرد.



خودتون رو با هیچ کسی مقایسه نکنین

همیشه و همیشه مقایسه کردن باعث میشه که یکسری نقاط ضعف و قدرت خودشو نشون بده اما نکته مهم دقیقاً اینجاس. چون ذهن گرایش به سمت منفی‌ها داره داخل مقایسه کردن نمیاد نکات مثبت رو مقایسه کنه در واقع ذهن میاد نقاط منفی رو در مقایسه‌ها به ما نشون میده.

تلاش با باورهای مثبت برای موفقیت

و این طرز فکر و احساس رو به ما منتقل میکنه که ما ضعیف هستیم و همین که ما بدونیم ضعف داریم حس و حال بدی رو تجربه می‌کنیم. هیچ کسی کامل نیست و کامل نخواهد بود.

این در حالیه که ما با هر چیزی که هستیم و داریم خوبیم و بایستی برای بهبود و خوب‌تر شدن خودمون تلاش کنیم. پس این رو یادمون باشه که برای داشتن حال خوب در قدم اول هر جایی لازم بود نه بگیم و در قدم دوم خودمون رو با کسی مقایسه نکنیم.

جمع بندی کتاب و کلام پایانی

همیشه در زندگی به دنبال این بودم احساس خوب رو تجربه کنم اما از این مورد غافل بودم احساس خوب همیشه در کنار من بود و من اون رو ندیدم، احساس خوب میتونه هر چیزی باشه برای من نوشتن همین کتاب در دل تاریکی شب برای شما یک احساس خوبه.

و پر از لذت اما این رو میشه با یادگیری به دست آورد، پس تا اینجایی که اومدی تعیین کن که درنهایت میخوای در تمام لحظه‌های زندگی

احساس خوبی داشته باشی یا فقط به صورت موقت؟ همیشه گفتم احساس خوب داشتن در زندگی یک امر کاملاً طبیعیه اگر این رو در زندگیت تجربه نمی‌کنی پس حتماً غیرطبیعی زندگی می‌کنی.



امیدواریم این موضوع رو در حد قابل قبولی باز کرده باشیم در هرجایی از زندگیتون هستین شاد و موفق و پیروز باشید دوستتون داریم

در پناه حق

یا حق.